

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ірина Бурковська
наук. керівник – доц. С.М. Іваськів

ФІЗИЧНЕ І ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ БАЛЬНИМИ ТАНЦЯМИ

Оптимізація фізичного виховання школярів в нашій країні є одним із головних державних завдань. Його важливість пов'язана з тим, що за результатами тестувань в Україні, лише 30-40% учнів виконують належні норми фізичної підготовленості [1]. Тому пошук нових форм, методів і засобів, які б сприяли активізації рухової активності школярів, досягнення ними гармонійного фізичного розвитку і високої фізичної підготовленості є актуальним.

В останні роки бальні танці користуються великою популярністю й одержали величезне поширення в багатьох країнах світу. Наша країна не є виключенням, тому що тисячі підлітків і дорослих людей займаються бальними танцями. Бальним танцям був привласнений статус – спортивні.

В Україні понад 35 тис. спортсменів-танцюристів є членами Асоціації Спортивного Танцю України (АСТУ) та беруть участь у змаганнях різного рангу. Вперше в історії спортивного танцю в 1999 році українській парі судилося стати абсолютним чемпіоном світу у віковій категорії "молодь". Цей рекорд Олександра Присяжнюка і Марії Антонової занесено до Книги рекордів Гіннеса [5].

Мета дослідження – це подальше удосконалення програми занять фізичною культурою для досягнення учнями належних норм фізичної підготовленості та можливості впровадження спортивних танців у систему фізичного виховання школярів загальноосвітніх шкіл.

Як і будь-який вид спорту, бальні танці мають свої індивідуальні особливості:

- спортивні бальні танці не мають суворих вікових обмежень (від 5 до 50 років) у порівнянні з іншими видами спорту (фігурне катання);
- яскраві і дуже красиві костюми;
- естетичність і елегантність даного виду спорту [3].

Враховуючи те, що основним стимулом до занять фізичною культурою у підлітків є підвищена увага до краси своєї зовнішності, їх фізичне виховання повинно формуватися таким чином, щоб заняття фізичною культурою були оправдані не тільки з фізичної, медичної і функціональної точки зору, але і з точки зору естетичної. Танець сприяє умінню красиво рухатись, формує поставу, красиву фігуру, розвиває граційність, радість спілкування під музику, всебічному фізичному розвитку. Танці – найбільш популярна екзотична форма розваги і відпочинку.

Для виявлення впливу занять спортивними танцями на фізичний розвиток і фізичну підготовленість підлітків нами проведено експериментальне дослідження. Дослідження проводилося з грудня 2003р. по грудень 2004р. на базі спортивного танцювального клубу "Мальви", в якому прийняло участь 16 учнів 13-17 років, які займаються в секції спортивних танців. Спортивний стаж 7-10 років. Тренування проходили 3 рази на тиждень по 2 год. 30хв. Визначався ступінь впливу регулярних занять спортивними бальними танцями на фізичний розвиток, формування постави, розвиток основних фізичних якостей. Основні антропометричні показники вимірювались загальноприйнятими методами. Для визначення пропорцій тіла проводилося вимірювання окружності грудей, талії і тазу.

Як показали результати наших досліджень для більшості підлітків, які займаються спортивними танцями, характерними є високий зріст, середня маса тіла і окружність грудної клітки. Функціональні показники: сила кисті і спірометрія вищі за норму. Якщо порівняти фізичний розвиток танцюристів з літературними даними, які вказують що лише у 15% учнів фізичний розвиток відповідає віковим нормам, то можна констатувати, що у танцюристів фізичний розвиток вище середнього і високий [4].

В наступній серії досліджень ми визначали рівень фізичної підготовленості в тестах на швидкість, силу і витривалість. Більшість танцюристів показали добрі і відмінні результати. Особливо слід відмітити високий рівень, як у дівчат так і хлопців, сили ніг, пресу і спритності. При оцінюванні показників фізичної підготовленості юних танцюристів їхні результати порівнювались з державними тестами і літературними даними, які встановлені для аналогічних вікових груп [2]. Учні загальноосвітніх шкіл, як правило, показують середні або нижче за середні результати в усіх випробуваннях фізичної підготовки.

Отже, на основі отриманих даних можна констатувати, що у школярів, які систематично займаються спортивними танцями, високий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Зроблений нами аналіз літературних даних і результати власних досліджень дозволяють рекомендувати впровадження спортивних танців у систему фізичного виховання школярів загальноосвітніх шкіл.

Література

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – К.: Здоров'я, 1998. – 248с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. М.Д.Зубалія. – К., 1997. – 35с.
3. Джала Т.Р. Опорні точки у вивченні базових фігур та елементів у спортивних танцях. //Молода спортивна наука України. Зб. наук. статей. Львів, ЛДІФК, 2000. – С.215-254.//
4. Зубалій М., Ротерс Т. Фізичне виховання в школі. – К., 1998. – С. 18-19.
5. Осадців Т.Т. Спортивні танці. – Л., 2001. – 337с.

*Оксана Залуцька
наук. керівник – асист. В.М. Кучеренко*

ЗМІСТ КІНЕМАТИЧНИХ І ДИНАМІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТРИБКА У ДОВЖИНУ З РОЗБІГУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ОВОЛОДІННЯ ТЕХНІКОЮ

Актуальність. Проблема управління руховими діями в спорті завжди викликає практичний інтерес тому, що спортсмен змушений демонструвати підвищену орієнтацію в просторі, усвідомлювати і опрацьовувати інформацію з органів чуття і оточуючого середовища. Сьогодні є беззаперечним той факт, що організація навчально-тренувальної роботи повинна будуватись на засадах не мети дії, а на рівні її змісту [7;9;10;12]. Обґрунтування цього положення сформульоване М.О. Бернштейном про "моделі потрібного майбутнього" де рух програмується змістом, який виступає метою рухової дії. [4]. Оцінювати дію можна за зовнішніми (кінематичними) ознаками. Тоді змістом будуть відповідні пози, траєкторії і інші просторові характеристики. Внутрішні ознаки передбачають фіксування у свідомості відчуття зусиль (динаміки). [2;4;12].

Мета роботи. Дослідити зміст стрибка у довжину з розбігу, як рухового завдання, що розв'язують діти 11-12 років.

Предмет дослідження: зміст кінематичних і динамічних характеристик і їх варіативність на початковому етапі оволодіння технікою стрибка. Об'єкт дослідження: процес формування рухової навички в стрибках. Контингент дослідження: діти 11-12 років. Автори доводять, що цей вік сприятливий для: оволодіння швидко-силовими вправами [11;13]; управління рухами [3; 5]; об'єктивної самооцінки і мотивації [6;8;9]; прояву вольових зусиль [7]. Несприятливим для занять стрибками цей вік вважає тільки один автор [1].

Завдання дослідження. 1. Експериментально перевірити ефективність реакції рухової системи дітей на словесні завдання (акцентувати увагу на швидкості розбігу; швидше відштовхнутись; сильніше відштовхнутись; акцентувати увагу на махових рухах при відштовхуванні). У якості фонових брались дані при виконанні контрольних нормативів зі стрибка у довжину з розбігу.

2. Розробити модельну характеристику техніки стрибка у довжину з розбігу школярів 11-12 років.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що кінематичні і динамічні показники стрибка у довжину з розбігу характеризують зміст "моделі потрібного майбутнього" і служать механізмом управління у досягненні мети рухової дії.

Зміни реакції рухової системи стрибунів досліджувались за допомогою показників: зосередження уваги перед стрибком; часу пробігання трьох п'ятиметрових відрізків; довжини передостаннього і останнього кроків розбігу; часу відштовхування; результату стрибка.

За наслідками дослідження визначені модельні характеристики стрибка у довжину. Вони суттєво відрізняються від показників дорослих спортсменів. Час відштовхування у дітей корелює зі спортивним результатом на рівні $\tau = -0.37$, у підготовлених стрибунів $\tau = -0.83$. Передостанні і останні кроки у дітей з результатом пов'язані на рівні $\tau = -0.74$ і $\tau = 0.83$, у спортсменів $\tau = 0.35$ і $\tau = 0.40$. Швидкість розбігу перед відштовхуванням у дітей $\tau = 0.58$, у розрядників $\tau = 0.94$. Динаміка про бігання 5-м відрізків у дітей характеризується різким падінням швидкості перед відштовхуванням. Для спортсменів це не характерно. Тривалість зосередження уваги перед стрибком з ростом майстерності має тенденцію до збільшення. У дітей час складає 2-3 с., у майстрів 20-30 с. У спортсменів у 95% випадків останній крок менше передостаннього на 25-40 см., у новачків у 65% випадків спостерігається збільшення його на 10-15 см. Таке співвідношення останніх кроків у дітей сприяє кращій реалізації їх потенціалу. Аналогічні співвідношення характерні і для деяких спортсменів (Р. Бімон, В. Підлужний, Л. Домбровські).